

Depressionen: Können Mittel aus Johanniskraut helfen?



Bestimmte Johanniskraut-Präparate können eine leichte bis mittelschwere Depression kurzfristig lindern. Für schwere Depressionen ist dies nicht nachgewiesen. Johanniskraut-Präparate führen seltener zu unerwünschten Wirkungen als einige andere Antidepressiva. Es kann jedoch zu Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten kommen.

Bestimmte Johanniskraut-Präparate können eine leichte bis mittelschwere Depression kurzfristig lindern. Für schwere Depressionen ist dies nicht nachgewiesen. Johanniskraut-Präparate führen seltener zu unerwünschten Wirkungen als einige andere Antidepressiva. Es kann jedoch zu Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten kommen.

Schätzungen zufolge hat etwa jeder sechste Mensch irgendwann im Leben mit einer Depression zu tun. Eine Depression ist etwas anderes als einfach nur traurig oder verstimmt zu sein. Typische Anzeichen der Erkrankung sind eine tiefe Niedergeschlagenheit, die mindestens zwei Wochen anhält und mit allgemeiner Interesse- und Antriebslosigkeit verbunden ist. Menschen mit einer Depression schlafen meist schlecht, fühlen sich erschöpft und vom Alltagsleben überfordert. Ihr Selbstvertrauen schwindet, sie haben ein sehr negatives Selbstbild und ziehen sich häufig zurück. Außerdem fällt es ihnen schwer, sich zu konzentrieren.

Eine Depression kann einmalig auftreten und über Wochen oder Monate anhalten. Manchmal verschwindet sie von selbst, aber häufig bleibt sie bestehen (chronische Depression) oder verstärkt sich. Nicht selten verlaufen Depressionen in Episoden: Viele Menschen, die eine Depression hinter sich haben, erleben später weitere depressive Phasen. Je nachdem wie viele Symptome auftreten und wie ausgeprägt sie sind, werden drei Schweregrade unterschieden: leichte, mittelschwere und schwere Depressionen. Eine schwere Depression ist eine sehr ernsthafte Erkrankung und mit dem Risiko einer Selbsttötung verbunden. Welche Anzeichen auf eine Depression hinweisen können, erfahren Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.559.de.html>).

Behandlungsmöglichkeiten bei Depressionen

Eine Depression kann mit psychotherapeutischen Verfahren und / oder Medikamenten (Antidepressiva) behandelt werden. Bei leichteren Depressionen greifen viele Menschen zu pflanzlichen Mitteln, einschließlich solchen aus Johanniskraut-Extrakten. Manchmal sind Mittel mit Johanniskraut unter dem lateinischen Namen für Johanniskraut zu finden: *Hypericum perforatum*.

Wie für die meisten pflanzlichen Arzneien (Phytotherapeutika) gilt auch für Mittel mit Johanniskraut: Im Handel ist eine Vielfalt an Produkten erhältlich, die sich in ihrer Stärke und Zusammensetzung zum Teil erheblich unterscheiden. Daher gibt es keine Garantie dafür, dass vor

Ort verfügbare Johanniskraut-Produkte dieselbe Wirkung haben wie Präparate, die in Studien erprobt wurden. Viele Produkte enthalten nur eine geringe Dosis an Johanniskraut-Extrakten.

Seit dem 1. April 2009 sind johanniskrauthaltige Präparate teilweise rezeptpflichtig. Das betrifft aber nur solche gegen mittelschwere Depressionen. Johanniskraut-Präparate mit anderen Anwendungsgebieten, etwa gegen leichte depressive Verstimmungen, sind weiterhin ohne Rezept erhältlich.

Wenn Sie mehr über komplementär- bzw. alternativmedizinische Präparate wie Johanniskraut erfahren möchten, können Sie dies in unserem Merkblatt (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.383.de.html>) nachlesen.

Die Analyse von Studien zur Wirkung von Johanniskraut

Eine Gruppe von Wissenschaftlern der Cochrane Collaboration hat nach Studien zu Johanniskraut-Präparaten gesucht, um herauszufinden, ob sie Depressionen bei Erwachsenen lindern können und wie sie im Vergleich zu anderen Medikamenten abschneiden. Sie werteten insgesamt 29 Studien mit rund 5500 Teilnehmenden aus. In 12 Studien wurde Johanniskraut mit einem Mittel ohne Wirkstoff (Placebo) verglichen, in 11 mit einem anderen Antidepressivum und in 6 Studien sowohl mit Placebo als auch mit einem anderen Antidepressivum. Die Studien dauerten zwischen 4 und 12 Wochen und prüften ganz unterschiedliche Johanniskraut-Produkte in verschiedenen Dosierungen. An den meisten Studien nahmen Menschen mit einer leichten oder mittelschweren Depression teil, an ein paar Studien auch Menschen mit schweren Depressionen. Etwa 7 von 10 Studienteilnehmern waren Frauen (70 %).

Die Ergebnisse für Menschen mit leichter bis mittelschwerer Depression

Die in den Studien eingesetzten Johanniskraut-Extrakte konnten die Beschwerden von Menschen mit einer leichten bis mittelschweren Depression stärker lindern als ein Placebo. Die Studien, in denen Johanniskraut mit anderen Antidepressiva verglichen wurde, zeigen für beide Mittel eine vergleichbare Wirkung. Die Studien zogen jedoch nicht alle häufig angewendeten Antidepressiva zum Vergleich heran.

Ein schwerwiegender Mangel der Studien ist, dass die Teilnehmenden nur für einige Wochen beobachtet wurden. Depressionen dauern jedoch häufig länger oder kehren nach einiger Zeit mit einer weiteren Episode zurück. Ob Mittel mit Johanniskraut längerfristig wirksam sind oder weiteren Episoden vorbeugen können, sind daher wichtige Fragen für Menschen mit Depressionen. Hierzu können die Studien jedoch bislang keine Auskunft geben.

Zudem lassen sich die Ergebnisse nicht auf jedes Johanniskraut-Produkt übertragen, da die vielen frei verkäuflichen Präparate unterschiedlich zusammengesetzt sind. In der Mehrzahl der eingeschlossenen Studien wurde das Johanniskrautextrakt in einer Dosis von 500 mg bis 1200 mg pro Tag verabreicht. Die Studien liefern jedoch nicht genug Daten, um unterschiedliche Extrakte miteinander vergleichen zu können oder eine optimale Dosierung mit ausreichender Sicherheit zu ermitteln.

Die Ergebnisse für Menschen mit schwerer Depression

Keine Belege fanden die Wissenschaftler dafür, dass Johanniskraut bei schweren Depressionen hilft. Eine schwere Depression ist eine sehr ernsthafte Erkrankung und es ist unwahrscheinlich, dass eine Eigenbehandlung nur mit Johanniskraut hilft. Mehr über andere Behandlungsmöglichkeiten bei Depressionen, wie zum Beispiel Psychotherapie oder verschiedene andere Antidepressiva, finden Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/depression.308.56.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/depression.308.56.de.html))

Unerwünschte Wirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten

Johanniskraut-Präparate können zu unerwünschten Wirkungen führen, zum Beispiel zu Übelkeit, leichten Hautirritationen, Lichtempfindlichkeit und Kopfschmerzen. Menschen können auch allergisch auf Johanniskraut-Produkte reagieren. Sie sind jedoch etwas seltener mit unerwünschten Wirkungen verbunden als andere Antidepressiva, beispielsweise vom Typ der "Selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer" (SSRI) oder der trizyklischen Antidepressiva.

Die größte Befürchtung beim Einsatz von Johanniskraut-Präparaten ist jedoch, dass sie Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten haben können. Das heißt, die gleichzeitige Einnahme von Johanniskraut-Präparaten mit anderen Medikamenten kann die Wirkung dieser Arzneimittel verstärken oder

abschwächen. Dies gilt im Falle von Johanniskraut insbesondere für Mittel, die bewirken, dass das Blut langsamer gerinnt (zum Beispiel "Marcumar"). Hier kann die Wirkung von Marcumar abgeschwächt werden und die Gefahr einer Gerinnselbildung steigen. Auch Mittel, die das Immunsystem des Körpers beeinflussen (zum Beispiel "Zyklosporin", das die Immunabwehr unterdrückt) werden in ihrer Wirksamkeit negativ beeinflusst. Außerdem gibt es Hinweise darauf, dass sich Johanniskraut nachteilig auf die Zuverlässigkeit der Anti-Baby-Pille auswirkt.

Da auch pflanzliche Wirkstoffe wie Johanniskraut in Kombination mit anderen Medikamenten Probleme hervorrufen können, ist es wichtig, dass Menschen, die mehrere Medikamente nehmen, auf mögliche Wechselwirkungen achten. Wenn Sie Medikamente nehmen, ist es auch für Ihre Ärztin oder Ihren Arzt wichtig zu wissen, ob Sie bereits Johanniskraut nehmen oder dies tun möchten.

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Glossar

Cochrane Collaboration

Die Cochrane Collaboration ist ein internationaler Zusammenschluss von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die sich zusammengetan haben, um in einzelnen Teams ("Cochrane Review Groups") zu medizinischen Fragen sogenannte systematische Übersichten (Reviews) zu erstellen, mit deren Hilfe wissenschaftlich begründete Aussagen über die Wirksamkeit medizinischer Therapien möglich werden. Zu diesem Zweck haben die Mitglieder der Cochrane Collaboration Methoden entwickelt, um systematisch und umfassend die verfügbaren Informationen über klinische Studien und die Wirksamkeit medizinischer Maßnahmen zu sammeln. Das Ziel der Cochrane Collaboration ist es, Ärztinnen, Ärzten, Patientinnen und Patienten wissenschaftlich fundierte Hilfen für informierte Entscheidungen zur medizinischen Versorgung zu geben und somit medizinische Entscheidungen insgesamt zu verbessern. Die deutsche Internetadresse der Cochrane Collaboration, auf der sich die Organisation selbst vorstellt, lautet www.cochrane.de.

Antidepressiva

Antidepressiva sind Arzneimittel, mit denen eine Depression behandelt wird. Sie heben die Stimmung, wirken aber unterschiedlich auf den Antrieb, die Motivation und die Lust, etwas zu unternehmen. Manche Antidepressiva steigern den Antrieb, manche dämpfen ihn eher, und andere verändern ihn nicht. Eine Therapie mit Antidepressiva dauert in der Regel viele Monate; die Wirkung setzt erst nach Tagen oder Wochen ein. Es gibt verschiedene Wirkstoffklassen. Grundsätzlich beeinflussen alle Substanzen die Informationsübermittlung an den Nervenzellen: Sie versuchen den Mangel an bestimmten chemischen Botenstoffen, den Neurotransmittern, zu beheben. Wichtige Wirkstoffklassen sind die trizyklischen Antidepressiva und die "SSRI", die Selektiven Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer. Trizyklische Antidepressiva sind eine ältere Klasse von Antidepressiva, die ihren Namen der dreifachen Ringstruktur ihres chemischen Grundgerüsts verdanken. Sie werden auch Trizyklika genannt. Trizyklische Antidepressiva wirken auf verschiedene Botenstoffe an den Nervenenden. Sie haben zahlreiche Nebenwirkungen. Trizyklika waren viele Jahre die wichtigsten Medikamente gegen Depression, sie werden heute wegen ihrer Nebenwirkungen aber seltener eingesetzt. "SSRI" sind eine neuere Klasse von

Antidepressiva. Sie wirken - wie der Name Selektive-Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer bereits sagt - gezielt auf den chemischen Botenstoff Serotonin. Das hat den Vorteil, dass chemische Abläufe, an denen andere Botenstoffe beteiligt sind, nicht beeinflusst werden und so weniger Nebenwirkungen entstehen. Andere Klassen von Antidepressiva wirken gezielt auf andere chemische Botenstoffe.

Depression

Eine Depression ist eine häufig vorkommende Erkrankung der Psyche, die leicht, moderat oder sehr ernsthaft sein kann. Es gibt verschiedene Arten von Depressionen, die an unterschiedlichen Anzeichen erkannt werden können. Welche Symptome im Einzelnen auftreten und wie häufig und stark sie sind, ist von Person zu Person und innerhalb der einzelnen Altersgruppen unterschiedlich. An Depressionen können Menschen aus allen sozialen Schichten, aus sämtlichen Altersgruppen sowie beiderlei Geschlechts erkranken. Wenn mindestens zwei solcher Anzeichen wie tiefe Traurigkeit, Lustlosigkeit oder Interesselosigkeit länger als zwei Wochen anhalten, kann sich eine Depression entwickelt haben.

Immunsystem

Das Immunsystem, oft auch Abwehrsystem genannt, hat die Aufgabe, in den Körper eingedrungene Krankheitserreger sowie entartete Körperzellen (zum Beispiel Krebszellen) unschädlich zu machen. Das Immunsystem ist sehr komplex und noch nicht in allen Details verstanden. Man unterscheidet zwei Komponenten: die zelluläre Immunabwehr (zum Beispiel "Fresszellen", "Killerzellen") und die durch Moleküle (zum Beispiel "Antikörper") vermittelte Immunabwehr.

Quellen

Die IQWiG-Gesundheitsinformationen stützen sich auf Forschungsergebnisse aus der internationalen Literatur. Wir identifizieren die zuverlässigsten aktuell verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse, insbesondere aus sogenannten „systematischen Reviews“. Darin werden wissenschaftliche Studien zum Nutzen und Schaden von Behandlungen und anderen Maßnahmen der Gesundheitsversorgung zusammenfassend analysiert, sodass Fachleute und Betroffene deren Vor- und Nachteile abwägen können. Mehr Informationen dazu, wie systematische Reviews aufgebaut sind und warum sie die zuverlässigsten Belege liefern, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html>) . Außerdem bitten wir stets die Autorinnen und Autoren der zentralen systematischen Reviews, auf denen unsere Informationen beruhen, um ihre Unterstützung, um die medizinische und wissenschaftliche Korrektheit unserer Produkte sicherzustellen.

Bundesrat. *Fünfte Verordnung zur Änderung der Arzneimittelverschreibungsverordnung*. Berlin: 30. April 2008. Zugriff 14. April 2009. [Volltext (URL:

http://www.bundesrat.de/cln_099/nn_6906/SharedDocs/Drucksachen/2008/0301-400/300-08,templateId=raw,property=publicationF
]

Knüppel L, Linde K. Adverse Effects of St. John's Wort: A Systematic Review. *J Clin Psychiatry* 2004; 65: 1470-1479.

[PubMed-Zusammenfassung (URL:

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15554758?ordinalpos=2&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed
]

Linde K, Berner MM, Kriston L. St John's wort for major depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*: Version 2009, Issue 4. CD000448 [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18843608>)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.